

Die DeBütt DEHAGFIT AquaFit Kurse ´ 24

Deine verbindliche Anmeldung erfolgt nur noch online auf www.dehag.de
 Scanne den QR Code. Dann bist du sofort auf der www.dehag.de Kursseite.

Es gibt 3 Kurskategorien (s. Farbcodierung): **Premium**, **Schwangerschaft**, **Großgeräte**

Angebot: Montag 29.4. bis Mittwoch 18.12.2024 (34 Wochen)

Montag Familienbad DeBütt

Stand: 25.3.2024

Kurs Nr	Zeit	Kursinhalt		
MoHo1	16.45 – 17.30	Aqua Power Jogging* Premium	tief	SB
MoHo2	17.30 – 18.15	Aqua Rückenfit* Premium	tief	SB
MoHo3	18.30 – 19.15	Aqua Trampolin Großgeräte	flach	EB
MoHo4	18.15 – 19.00	Aqua Cycling Rückenfit* Großgeräte	flach	EB
MoHo5	19.00 – 19.45	Aqua Fit in der Schwangerschaft*	flach	EB
MoHo6	19.15 – 20.00	Aqua Step trifft Aqua Power Boxing Großgeräte	flach	EB
MoHo7	20.00 – 20.45	Aqua Power Cycling Großgeräte	flach	EB
MoHo8	20.00 – 20.45	Aqua Rückenfit* Premium Kurs	flach	EB

Mittwoch Familienbad DeBütt

Kurs Nr	Zeit	Kursinhalt		
MiHo1	08.15 – 09.00	Aqua Fit für Senioren* Premium	flach	EB
MiHo2	09.15 – 10.00	Aqua Rückenfit* Premium	flach	EB
MiHo3	13.30 – 14.15	Aqua Rückenfit* Premium	tief	SB
MiHo4	16.45 – 17.30	Aqua Balance Senioren Fitness* ² Premium	flach	EB
MiHo6	17.30 – 18.15	Aqua Dance meets Bauch Beine Po Premium	flach	EB
MiHo8	18.15 – 19.00	Aqua Power Boxing Premium	flach	EB
MiHo10	19.00 – 19.45	Aqua Power Cycling Rückenfit* Großgeräte	flach	EB
MiHo9	20.00 – 20.45	Aqua Bata Intervall Premium	flach	EB

* zertifizierter Präventionskurs – Hol dir deine Bezuschussung von deiner gesetzlichen Krankenkasse!
 EB = Erlebnisbecken – 135 cm, flach - ca. 32°C, SB = Schwimmerbecken, tief - ca. 28°C

² Dieser Kurs ist inspiriert von Elementen aus Pilates, Yoga und Tai Chi

Deine Investition All-inclusive: Die Kursgebühr beinhaltet auch den Badeintritt!

	Premium Kurs	Großgeräte Kurs
 Einzelkarte	€ 16,-/Termin	€ 19,-/Termin
 4 Wochen Block	€ 14,-/Termin	€ 17,-/Termin
 Block ab 12 Wochen	€ 12,-/Termin	€ 14,-/Termin
 10 Wochen Block Aqua Fit in der Schwangerschaft	€ 140,-	



Zahlungsarten: PayPal, Barzahlung, Rechnung oder Lastschrift.

Der Gesamtbetrag ist fällig zu Beginn deines Trainings oder als monatliche Teilzahlung.